

Signes avant-coureurs de suicide

LE DÉPISTAGE CONSISTE À RECONNAÎTRE DANS SON ENTOURAGE LES PERSONNES QUI ONT DES COMPORTEMENTS OU DES ATTITUDES QUI POURRAIENT ÊTRE DES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN SUICIDE.

COMMENT SE FAIT LE DÉPISTAGE

Il s'agit tout d'abord d'être attentif. Lorsqu'on remarque la présence de ces signes, il faut les mettre en relation les uns avec les autres afin de bien les comprendre. Le plus important est de vérifier la véritable signification des comportements et des attitudes que l'on observe. Le plus simple est sûrement de demander à la personne elle-même la signification de ses comportements et attitudes. Il se peut très bien que les signes remarqués ne soient pas tous des signes avant-coureurs de suicide. Mais s'ils en sont, le fait de les vérifier nous permettra d'offrir de l'aide.

Le schéma ci-dessous identifie plusieurs de ces signes.

Les catégories situées au centre du schéma

représentent des signes plus directs d'idéations suicidaires, alors que les catégories plus éloignées constituent des signes indirects.

Toutefois, un signe indirect n'est pas moins important.



TYPES DE SIGNES AVANT-COUREURS

Ces signes sont illustrés par des exemples dans le tableau. Toutefois, la prudence est de rigueur lors de leur interprétation, puisqu'ils ne sont pas nécessairement avant-coureurs de suicide. De plus, la personne qui est en phase de cristallisation peut sembler soulagée, heureuse, voire euphorique. L'entourage peut alors avoir l'impression que la crise est enfin terminée. Toutefois, il faut demeurer vigilant puisqu'une bonne humeur soudaine peut représenter un signe avant-coureur d'un geste suicidaire. En cas de doute, il est préférable de l'aborder directement avec la personne.

*Avec l'aimable autorisation
du Centre de prévention suicide Trois-Rivières
(Canada-Québec)*

www.prevention-suicide.qc.ca

SIGNES AVANT-COUREURS	EXEMPLES
Signes directs	Une tentative de suicide « Je veux mourir, me tuer, me suicider » « Je ne tiens plus à vivre » « Il n'y a plus rien qui me retient »
Messages verbaux indirects	« Bientôt, j'aurai la paix » « Je pars pour un long voyage » « Je suis inutile » « Je n'ai pas trouvé ma place dans la société »
Préparatifs de départ	Faire ses adieux à ses proches S'endetter ou payer ses dettes Vérifier ou renouveler ses polices d'assurance Faire son testament Dons d'objets auxquels la personne tient Acquisition des moyens : corde, médicaments, etc.
Manifestations symboliques	Poèmes, chansons, dessins concernant la mort, etc.
Changements prononcés de comportements	Changement important dans le style vestimentaire Négligence au niveau de l'hygiène corporelle Arrêt des activités Changements d'attitudes
Intérêts	Intérêt pour les choses morbides, pour la mort Intérêt concernant les moyens de se suicider Intérêt à propos du suicide en général
Isolément	Retrait physique et psychologique, où la personne se coupe de son environnement Contacts sociaux limités La personne ne se confie pas à d'autres
Indices comportementaux	Signes d'abattement Signes d'agitation
Indices émotifs	Pleurs, découragement, tristesse Dévalorisation, dénigrement Colère, culpabilité Émotions contradictoires ou changeantes Désintérêt
Indices intellectuels	Diminution de la performance scolaire et professionnelle Pertes de mémoire Incohérence du langage Confusion
Indices biologiques	Désordres de l'appétit Sommeil perturbé Manifestations physiques de stress